

仁戸名特別支援学校の体操

【 上級編 】

学	小・中・高	氏	
年	年	名	




◎ 体をさらに動きやすく、疲れにくくする体操です。説明をよく読んでその通りに行ってください。

【上級者編】を行う前に、自分の変化についてチェックしましょう！（下に○を入れる）




チェック項目	良くなった	変わらない	悪くなった
① 体が動きやすくなった。	◎——+——+——+——×		
② 正しい姿勢や動き方ができる。	◎——+——+——+——×		
③ やり方や、気を付けることを覚えた。	◎——+——+——+——×		
④ 体操をやりたい気持ち。	◎——+——+——+——×		

○ 姿勢・動き・呼吸を意識して、ゆっくりと行いましょう。（2～3分）




(1) 体の脇を、伸ばす・縮める。

基本姿勢	右にまげる (5回)	左にまげる (5回)
		
骨盤を起こして胸を反らす。肩を後ろに引かないように、手を頭のうしろにそえる。	重心を左に移動し、体を右にまげながら、息を全部はく。元に戻り5回繰り返す。	重心を右に移動し、体を左にまげながら、息を全部はく。元に戻り5回繰り返す。

(2) 背を丸める・胸を反らす。

基本姿勢	丸める・反らす (5回)	
		
骨盤を起こして胸を反らした姿勢から始める。	息を全部はくまで、頭と肩を下げていく。戻るときに息を吸う。	息を全部はくまで、胸を上に向けてるように突き出していく。

(3) 上体をひねる。

基本姿勢	左に5回ひねる	右に5回ひねる
		
骨盤を起こして胸を反らし、合掌して肩を下げる。	膝を動かさずに体重を左に移し、息をはきながら上体だけひねる。	膝を動かさず、体重を右に移し、息をはきながら上体だけひねる。